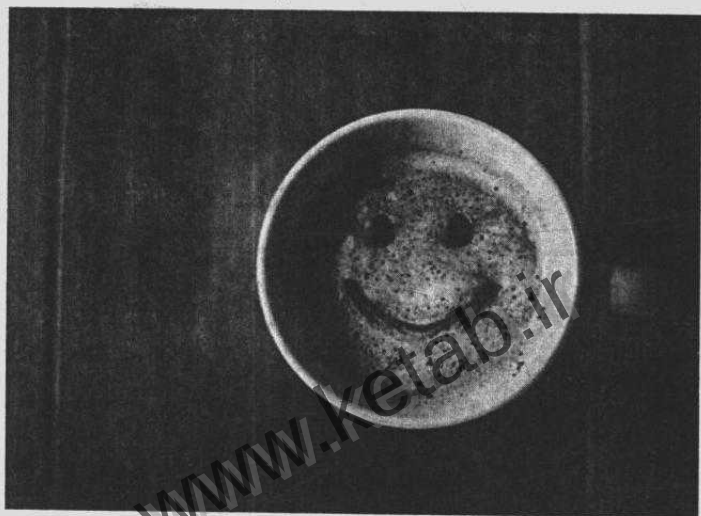


مرجع تکنیک‌های دل آرامی



سارا نظری

فرامرز کوثری

سرشناسه	: نظری، ساوا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مرجع تکنیک‌های دل آرامی / سارا نظری، فرامرز کوثری.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-449-882-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: مدیتیشن Meditation
موضوع	: آرامش ذهنی Peace of mind
موضوع	: اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment
شناسه افزوده	: کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره	: BL۱۳۹۷۶۲۷/م۴ ن۶
رده بندی دیویی	: ۱۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۸۵۸۵۲

مرجع تکنیک های دل آرامی
تالیف: سارا نظری - فرامرز کوثری
نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۱-۸۸۲-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

سطح ناآرامی و ناشادی و بی‌قراری در جهان بسیار از آنچه بدن و وجود ما برایش طراحی شده، فراتر رفته است.

با وجودی که همه انتظار داشتند با ورود به هزاره سوم و انقلاب چهارم صنعتی و گسترش همگانی فناوری‌های نوین، بشر به آرامش و شادی آرمانی خود برسد، اما انگار برعکس شد و شرایط روانی و ذهنی نسل بشر بدتر از قرن‌های قبل شد و عامل ناآرامی که گمان می‌شد با آمدن فناوری عقب‌نشینی کند، برعکس قوی‌تر شده و فرم‌های جدید و متنوع و پیچیده‌تری از بی‌قراری و اضطراب و اندوه را به جان انسان قرن بیست و یکمی انداخته است.

به طور طبیعی این عامل ویرانگر باید نامریی و ناشناس باشد چرا که اگر آشکار و مشخص بود، خود به خود انسان باهوش ولی مضطرب و بی‌قرار عصر جدید، متوجه آن می‌شد و به دفع و حذف آن اقدام می‌کرد.

اما این عامل نادیدنی دست‌بردار نیست و به صورت شیشه‌ای روز در حال لرزاندن دل و تن و روان بشر است و هر روز که می‌گذرد نه تنها کوتاه نمی‌آید بلکه لرزش‌ها و تنش‌های شدیدتر و غیر قابل تحمل‌تری را به روح و روان و جسم و جان بشر امروزی می‌اندازد.

این کتاب به زبان ساده و بی‌آنکه به خرافات و توهم متوسل شود سعی می‌کند عامل بی‌قرارساز پنهان در وجود انسان را از چندین بعد مورد شناسایی قرار دهد و راه کارهای عملی و کاربردی برای مدیریت این عامل مخرب و ویرانگر را به زبان ساده بیان کند.

فهرست

- صورت مسئله چیست؟ ۱۱
- آیا ناآرامی و اضطراب بد است؟ ۱۱
- محل اضطراب کجاست؟ ۱۲
- اگر محل اضطراب در بدن است، پس ذهن و احساس چه کاره اند؟ ۱۴
- مراقبه کلید آرامش و غلبه بر اضطراب ۱۶
- چیزی که دنبالش می گردیم؟ ۱۸
- در مراقبه چه اتفاقی می افتد؟ ۱۹
- ستون‌های اصلی مراقبه ۲۰
- مراحلی که در مراقبه غلبه بر اضطراب باید طی شود ۲۲
- ۱- تکنیک مراقبه تمایز گذاری در مراقبه ۲۳
- ۲- تکنیک مراقبه رفع اضطراب از طریق رقصاندن حروف و کلمات ۲۵
- ۳- تکنیک مراقبه استفاده از سیستمای ذهن در مراقبه رفع اضطراب ۲۷
- ۴- تکنیک مراقبه تکنیک جسمانی کردن هیجانات ۲۹
- ۵- تکنیک مراقبه فاصله گرفتن از ذهن هنگام قلم زنی ۳۱
- ۶- تکنیک مراقبه سپاسگذاری برای رهایی از دلشوره و اضطراب ۳۲
- ۷- تکنیک مراقبه تجسم بی سر بودن برای قطع ارتباط ذهن در حلقه اضطراب ۳۵
- ۸- تکنیک مراقبه پودر و خاکستر کردن بدن برای جدایش جسم از حلقه اضطراب ۳۶
- ۹- تکنیک مراقبه خاموش کردن فضای تولید فکر در ذهن در حلقه اضطراب ۳۸
- ۱۰- تکنیک مراقبه تغییر خواهش نفس و دل در آخرین لحظه برای قطع بخش هیجان در حلقه اضطراب ۴۰

- ۱۱- تکنیک مراقبه بی اعتنایی به زمان پایانی دیکته شده توسط ذهن
برای خارج ساختن کنترل شرایط ازدست آن..... ۴۲
- ۱۲- تکنیک مراقبه شکستن قالب ها و کلیشه های ذهن..... ۴۴
- ۱۳- تکنیک مراقبه مسخره کردن هویت ثابت از طریق واسط همزاد
فضایی..... ۴۶
- ۱۴- تکنیک مراقبه جابجایی و تغییر پنجره نگاه مضطرب به پنجره آرامش
..... ۴۸
- ۱۵- تکنیک مراقبه تغییر سرعت انجام کارها..... ۴۹
- ۱۶- تکنیک مراقبه کاهش عمدی سرعت انجام کارها..... ۵۱
- ۱۷- تکنیک مراقبه گفتن کلمات و جملات بی معنا..... ۵۲
- ۱۸- تکنیک مراقبه دیدن دنیا از چشمان پرندگان و گیاهان و اشیا..... ۵۴
- ۱۹- تکنیک مراقبه تمرین نگاه واگرا..... ۵۵
- ۲۰- تکنیک مراقبه تمرکز روی یک صدای خاص..... ۵۷
- ۲۱- تکنیک مراقبه قفل کردن و تعقیب صدای یک وسیله موسیقی خاص
در موزیک ها..... ۵۸
- ۲۲- تکنیک مراقبه مرور وقایع روزانه قبل خواب..... ۵۹
- ۲۳- تکنیک مراقبه دستکاری و تغییر دلخواه خاطرات..... ۶۰
- ۲۴- تکنیک مراقبه شکلک درآوردن جلوی آینه برای رفع اضطراب..... ۶۲
- ۲۵- تکنیک مراقبه بازی کردن با نیروی قصد..... ۶۴
- ۲۶- تکنیک مراقبه گوش دادن به مکالمات زبان های ناآشنا..... ۶۵
- ۲۷- تکنیک مراقبه نوشتن روی هوا..... ۶۶
- ۲۸- تکنیک مراقبه نوشتن افکار در جهت عکس..... ۶۸
- ۲۹- تکنیک مراقبه تغییر لباس آدم ها..... ۶۹
- ۳۰- تکنیک مراقبه تجسم یک تجربه قدیمی به عنوان رویای آینده..... ۷۰
- ۳۱- تکنیک مراقبه دیدن تحقق رویای آینده در گذشته..... ۷۱

- ۳۲- تکنیک مراقبه تشویق به جای ملامت ۷۳
- ۳۳- تکنیک مراقبه مقایسه چیزهای بی معنا ۷۵
- ۳۴- تکنیک مراقبه حسرت خوردن برای چیزهای بی معنا! ۷۶
- ۳۵- تکنیک مراقبه خود سرزنشی و ملامت خود برای چیزهای بی معنا! ۷۷
- ۳۶- تکنیک مراقبه نتیجه گیری بی معنا ۷۹
- ۳۷- تکنیک مراقبه ربط دهی چیزی های نامربوط به هم! ۸۰
- ۳۸- تکنیک مراقبه خود را به کوری زدن ۸۱
- ۳۹- تکنیک مراقبه خود را به کوری زدن ۸۳
- ۴۰- تکنیک مراقبه تصور فلج بودن بخشی از بدن ۸۴
- ۴۱- تکنیک مراقبه خود را بچه تصور کردن ۸۵
- ۴۲- تکنیک مراقبه عصای جادویی ۸۷
- ۴۳- تکنیک مراقبه کمک گرفتن از فرشته همراه ۸۹
- ۴۴- تکنیک مراقبه قائل نبودن به محدودیت ها و هیچ مرز شدن ۹۱
- ۴۵- تکنیک مراقبه بی واکنشی و هیچ واکنشی ۹۳
- ۴۶- تکنیک مراقبه خود مهرورزی ۹۵
- ۴۷- تکنیک مراقبه رهگیری و تعقیب تنفس ۹۶
- ۴۸- تکنیک مراقبه رنگی کردن تنفس (دود سفید دود سیاه) ۹۷
- ۴۹- تکنیک مراقبه کمک گرفتن از موشک خاطرات بد و نگران کننده ۹۸
- ۵۰- تکنیک مراقبه جداسازی احساسات از خاطرات ۹۹
- ۵۱- تکنیک مراقبه چسباندن احساسات دلخواه به خاطرات انتخابی ۱۰۰
- ۵۲- تکنیک مراقبه راه رفتن روی هوا ۱۰۱
- ۵۳- تکنیک مراقبه اثبات بی ارزشی افکار ۱۰۲
- ۵۴- تکنیک مراقبه احساس ماهیچه ها از طریق کشش آنها ۱۰۳
- ۵۵- تکنیک مراقبه جهش بین فضاهای ذهنی متفاوت ۱۰۵